

ほけんだより 12月

令和3年12月21日
弥生が丘小学校
保健室

この字 何と読むでしょう？

この字

こた 答 えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。
□がたくさん集まっておしゃべりする…最近はこちらにマスクが必ずあり、こんなに密なのも気になってしまいますね。

きよ 去 年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢をしてもらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、少しずつできるようになることを願っています。

ふゆ 冬 休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてくださいね。

来年もよろしくお願します！

冬休み こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?

部屋で…

外から帰って…

ごはんのとき…

遅くまで…

ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おももしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなったりするよ。

冬のお出がけのポイントは？

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時刻」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れず！) お風呂に入る

好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩



保護者のみなさまへ

今年もお子さまの健康管理について、たくさんご協力いただきありがとうございました。
学校では、子ども達からたくさんの笑顔をもらっています。声を出して笑うと、体の内側から元気が出る感じがします。来年もまた、子ども達との関わりの中で、たくさんの「笑い」と「笑顔」を交換し合えたらいいなと思っています。